Rivista Italiana di Teosofia

ANNO LXXII N. 7, LUGLIO 2016
RASSEGNA MENSILE DELLA SOCIETÀ TEOSOFICA ITALIANA
"Poste Italiane spa - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) Art. 1, comma 1, DCB Vicenza" - ISSN 2281 6127 - Abbonamento annuo € 25

Pensieri di ricchezza e gratitudine

ANDREA BRAGGIO

Se volete essere felici, vi suggerisco di dire grazie più volte che potete: alle persone che vi donano qualcosa, a tutte le cose meravigliose che avete intorno e di cui potete godere, ma soprattutto a voi stessi e al vostro corpo. Ci sono persone che non hanno mai accarezzato con delicatezza le proprie mani né hanno mai toccato con amore i propri occhi. Ci sono persone che non hanno mai guardato con affetto il proprio corpo. Se in tutta la loro vita non hanno mai potuto provare la gioia di fare ciò, come potranno essere in grado di provare gratitudine? Come si può essere grati alla vita o agli altri se non si è capaci per prima cosa di essere grati a se stessi, se non si riconosce il diritto del proprio essere fisico a esistere nel tempo e nello spazio, e dunque di esprimersi secondo capacità che sono unicamente sue e diverse da quelle di chiunque altro?

Tanti pensano che, quando la vita girerà per il verso giusto e "capiteranno" loro cose belle, allora saranno riconoscenti. Non capiscono che il fatto di non esserlo *ora*, in modo indipendente dalle circostanze, inibisce la capacità di ottenere ciò che vogliono veramente. Stanno semplicemente perdendo quell'energia emozionale positiva che la gratitudine porta con sé, e così perdono ciò che potrebbero attrarre. Se pensiamo di provare gratitudine solo quando avremo qualcosa per cui sentirci grati, smettiamo di guardare quello che abbiamo *adesso* e ci chiudiamo alla comprensione di essere già ricchi. Il modo più efficace per entrare in un dialogo d'amore con l'Universo, facendo un uso intelligente della *Legge dell'Attrazione,* è essere riconoscenti. Essere grati per ogni cosa e apprezzarla è il mezzo migliore per modificare il livello delle nostre vibrazioni e attirare nella nostra vita sempre più cose ed esperienze per cui essere grati.

Gratitudine e apprezzamento dovrebbero essere espressi in ogni ambito della nostra vita, la quale non andrebbe mai data per scontata. Pensiamo solamente alla vita di coppia, dove si dà per scontato l'amore dell'altro, come fosse qualcosa che vive miracolosamente di vita propria e di moto perpetuo, come se non dovesse essere nutrito ogni giorno con nuovi pensieri, nuove parole e nuove azioni amorevoli. Il cibo che consumiamo ogni giorno, gli oggetti che usiamo ogni giorno, le persone con cui entriamo in relazione ogni giorno, non sono cose scontate. Il più delle volte passano sotto i nostri occhi e scivolano via perché non le consideriamo, non diamo loro nessun valore; eppure sono tutti elementi grazie ai quali viviamo e che meriterebbero un più attento apprezzamento da parte nostra, se desideriamo attrarre il meglio ed essere più felici.

La felicità è la nostra natura ed è per aver trascurato questo sentiero che andiamo incontro a ogni specie di difficoltà. Se abbiamo piacere che nella nostra vita tutto scorra più facilmente, non abbiamo alternative: dobbiamo fare della felicità la nostra più preziosa alleata. Il nostro stesso successo è dato dalla gioia che proviamo. Siamo soliti considerare un successo l'ottenimento di qualunque cosa desideriamo, che si tratti di premi, promozioni, traguardi la-

vorativi o altro. Per molti avere successo significa disporre di così tanto denaro da non sapere più che cosa farsene. Non ho alcun dubbio sul fatto che possedere tanto denaro renda la nostra vita migliore. Personalmente considero i soldi una cosa buona. Non giudichiamoci male se desideriamo cose concrete, perché in verità non c'è niente di sbagliato nelle case, nelle auto, nei nostri giocattoli preferiti. Sono tutte mete degne da inseguire. Ma, se impariamo a usare come parametro per misurare il nostro successo la gioia che sperimentiamo lungo il nostro cammino, ogni cosa troverà facilmente il suo posto, perché è trovando la gioia che troviamo anche l'allineamento vibrazionale con le risorse dell'Universo. L'atteggiamento mentale secondo cui saremo felici solo quando avremo raggiunto i nostri traguardi non è mai produttivo, per il semplice motivo che non possiamo raggiungerli se non siamo felici. Impariamo a rendere gradevole il viaggio godendoci ogni istante: quando decideremo di essere anzitutto felici, allora raggiungeremo i nostri obiettivi.

C'è sempre una scelta vibrazionale sulla quale possiamo avere un certo controllo. Se appena svegliati, mentre siamo ancora a letto, troviamo un pensiero che ci fa stare bene e cerchiamo di rimanere focalizzati su di esso finché non prende un po' di slancio, constateremo che la giornata sarà migliore proprio perché lo abbiamo fatto. Focalizziamoci bene in direzione di quello che desideriamo, invece di diluire il potere del pensiero lasciandolo oscillare fra *desiderato* e *indesiderato.* Ancora prima di alzarmi, cerco sempre almeno nove aspetti positivi presenti nella mia vita, cosa che mi aiuta a incominciare la giornata con un umore migliore e mi permette più facilmente di gettare le basi di una vibrazione che poi strutturerà il tono generale dei miei pensieri per il resto della giornata. Spesso mi capita di fare anche lunghi elenchi di cose che amo, ben sapendo che la *Legge dell'Attrazione* mi porterà pensieri simili e poi altri e altri ancora.

L'Universo ascolta sempre quello che *sentiamo* e orchestra infinite vie per farci incontrare sul nostro cammino ciò che è in sintonia vibrazionale con i nostri pensieri e le nostre emozioni. L'Universo ascolta e reagisce *sempre* ai nostri processi mentali, riflettendo come uno specchio le convinzioni che abbiamo fatto nostre in merito a quello che pensiamo di noi stessi, degli altri e del nostro ambiente. Detto in altri termini, *l'uomo diventa quello che pensa di essere.* Se nutriamo un'immagine negativa di noi stessi e del prossimo, l'Universo non farà altro che offrirci persone, situazioni ed eventi conformi a questa immagine. Se non facciamo leva sul nostro valore e se crediamo di non essere degni di amore, di fatto stiamo dando la nostra attenzione a una versione di noi stessi che attira esperienze che riflettono questa realtà. Se siamo convinti che la vita sia una dura lotta e che per dover ottenere qualcosa sia necessario combattere faticosamente, ogni esperienza che attireremo si conformerà a questa convinzione e dunque creeremo condizioni di lotta per ottenere quella cosa. Tanti credono che fatica e lotta incessante siano necessari per raggiungere il successo e che siano anche un modo più onorevole di vivere, come se sentissero il bisogno di dimostrare il proprio valore, ignorando di valere già e di creare da se stessi le proprie difficoltà.

La verità è che viviamo in un mondo fondato sulle *convinzioni;* sono proprio i nostri pensieri più reiterati o schemi vibrazionali cronici a creare la nostra realtà. Può darsi che abbiamo espresso seriamente l'intenzione di attrarre più ricchezza, ma se dentro di noi non crediamo che sia possibile, se non crediamo di meritarla o nutriamo convinzioni limitanti in merito a questo aspetto della vita, impediamo alla nostra intenzione di materializzarsi. Ogni nostra critica rivolta a chi vive nel benessere ci mantiene in discordanza vibrazionale con i nostri desideri. Quando critichiamo il modo in cui qualcuno ha attratto o usa il denaro, allontaniamo il denaro

da noi. Se desideriamo più denaro ma in cuor nostro crediamo che ci sia qualcosa di sbagliato nel volerlo o siamo invidiosi di quelli che ne hanno di più, allora stiamo negando a noi stessi la possibilità di migliorare la nostra condizione economica. La ricchezza o la sua mancanza nella nostra esperienza dipende solo dalle nostre convinzioni, dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni in merito a questo aspetto della vita.

Alcuni esperimenti scientifici hanno dimostrato che se si prendono delle persone, si collega il loro cervello a strumenti di diagnostica e si chiede loro di osservare un determinato oggetto, si attivano certe aree del cervello. Se poi si chiede alle stesse di chiudere gli occhi e immaginare lo stesso oggetto, quando lo immaginano si attivano le stesse aree del cervello di quando stavano guardando. Noi creatori intenzionali sappiamo che l'Universo non distingue tra la vibrazione che stiamo offrendo perché stiamo vivendo una certa situazione e quella che stiamo offrendo perché stiamo solo immaginando di viverla. C'è un consiglio che il Maestro Djwal Khul è solito offrire ai discepoli che istruisce: "*Identificati costantemente con la vibrazione desiderata*". Con quale tipo di vibrazione ci stiamo identificando? È una vibrazione di povertà, scarsità e mancato apprezzamento, oppure è una vibrazione di ricchezza, abbondanza e gratitudine? Siamo soliti trascorrere le nostre giornate *pensando* e *parlando* in termini di ricchezza oppure in termini di scarsità? Tendiamo a immaginare noi stessi nella prosperità o nell'assenza di prosperità?

Il segreto è *credere prima di vedere*: se non crediamo in ciò che vogliamo, ciò che vogliamo non potrà arrivare. Gli atteggiamenti sono sempre più importanti dei fatti e un atteggiamento di fede incrollabile è ciò che fa la differenza. L'uomo ha la tendenza a complicarsi la vita perché manca di fiducia in se stesso, nel potere creativo dei suoi pensieri, nelle Leggi sottili che regolano il nostro Universo e nell'assistenza di Guide pronte ad aiutarlo. Da questo punto di vista, il Vangelo insegna chiaramente quanto sia determinante avere un atteggiamento di fede: *Sia fatto a voi secondo la vostra fede* (Mt 9, 29); *Perciò vi dico: tutte le cose che domandate pregando, credete di riceverle e le otterrete* (Mc 11, 24); *Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto* (Mt 7, 7); *Se avrete fede... niente vi sarà impossibile* (Mt 17, 20); *Se dimorate in me e le mie parole dimorano in voi, domandate quel che volete e vi sarà fatto* (Gv 15, 7). Quindi:

Pensiamo con fede a dove vogliamo andare, non a dove ci troviamo ora.

Parliamo con fede di dove vogliamo andare, non di dove ci troviamo ora.

Quando ci focalizziamo su ciò che vogliamo, ne attiriamo l'essenza nel nostro futuro. Dato che ci stiamo pensando *adesso* e il nostro presente non è stato ancora preparato, probabilmente non attireremo ciò che vogliamo già per il presente, ma nel muoverci in quella direzione precisa e selezionata intenzionalmente ritroveremo gli eventi e le situazioni cui abbiamo pensato. Questo aspetto del creare ci ricorda semplicemente che quello che stiamo vivendo oggi è il risultato di ciò che ieri, l'altro ieri e negli anni precedenti abbiamo pensato, detto e fatto in riferimento a oggi. Quando pensiamo di godere di un'ottima salute e ce l'aspettiamo nel futuro, la stiamo preparando. Lo stesso discorso vale per la ricchezza. È tutta questione di come abbiamo educato il nostro sguardo, la nostra mente e il nostro modo di parlare. Se non abbiamo sempre chiaro davanti a noi i concetti di prosperità e di abbondanza, non possiamo mettere in opera le forze in grado di materializzarli. L'abbondanza non può raggiungerci senza che produciamo una vibrazione di abbondanza. È sempre il *sentire* che indica la direzione creativa del nostro pensiero-vibrazione. Quando ci *sentiamo* poveri, ci immaginiamo poveri e nei nostri discorsi ricorrono quasi esclusivamente argomenti di povertà, possono arrivarci solo

cose analoghe alla povertà. Se produciamo continuamente pensieri di mancanza in relazione alle cose che vogliamo, queste continueranno a stare lontane da noi. Non esiste niente che non sia regolato dalla *Legge dell'Attrazione*, la quale unisce continuamente le cose di vibrazione simile e separa quelle di natura vibrazionale diversa. Il segreto è produrre la vibrazione prima della manifestazione. Da qui l'importanza di immaginarsi al meglio, di cercare gli aspetti più felici della nostra esistenza impegnandoci a evocare pensieri altrettanto favorevoli. Un creatore intenzionale trova il modo di percepire l'*essenza* di quello che desidera prima che possano manifestarsi i *dettagli*.

Ogni giorno facciamo mentalmente o scriviamo una lista di tutte le cose che amiamo e di cui ci sentiamo grati: il nostro corpo, il nostro cibo preferito, le persone che apprezziamo, il nostro lavoro, la nostra casa, la nostra auto, i nostri passatempi. Focalizziamoci su ciò che ci fa stare bene e che rende la nostra vita ricca di cose belle. Lasciamo che l'apprezzamento e la gratitudine sgorghino dentro di noi e godiamoci tutte le emozioni positive che proviamo. Possiamo anche tenere un *quaderno della gratitudine* nel quale annotare tutti gli argomenti su cui cerchiamo pensieri migliori, inclusi gli aspetti della nostra vita che sono già molto favorevoli, così da prendere l'abitudine di pensare in modo più felice. Questa semplice pratica aiuta a diventare più selettivi riguardo agli aspetti della realtà a cui vogliamo pensare e che riproduciamo nella nostra esistenza. È un esercizio che, oltre a rasserenare la mente, ha un'influenza enorme su ciò che attiriamo. Più sono gli aspetti positivi che cerchiamo, più ne troveremo; e più aspetti troviamo, più ne cercheremo. È un valido sistema per prendere coscienza del fatto che non esauriremo mai le cose che portano un autentico senso di ricchezza nella nostra esistenza.

Quando mostriamo riconoscenza e apprezzamento per tutte le cose buone della vita, l'amore scorre senza ostacoli in noi e attraverso di noi. Alla fine tutto dipende dal nostro atteggiamento mentale: sta a noi trasformare la vita in qualcosa di meraviglioso, gioioso ed eccitante, dove le cose più belle possono accadere in qualsiasi momento. Dato che una percentuale così alta dei nostri pensieri ogni giorno gira attorno al tema del denaro o del successo economico, tanto vale guidare *intenzionalmente* i pensieri secondo come *vogliamo* che la nostra vita sia adesso. Non possiamo pensare o parlare allo stesso tempo di quello che *vogliamo* e di quello che *non vogliamo*. Non possiamo sentirci bene e male allo stesso tempo; la nostra attenzione non può essere diretta contemporaneamente verso il desiderato e l'indesiderato. Allora, su cosa è più saggio posare la mente? Perché intrattenerci con l'indesiderato, aspettarci il peggio e stare male, quando possiamo godere ed essere grati della vita trovando in essa sempre il meglio? Perché non godere di tutto ciò che l'Universo ci dona di bello?

Goderci la vita significa arricchire continuamente la nostra esistenza senza legarci né alle cose né alle persone. Significa amare ogni cosa che ci circonda e vivere in modo da poter lasciare tutto in ogni momento, senza provare il minimo dolore. Lasciare appartiene al godere. Colui che non può lasciare non può godere pienamente, non può avere il cuore colmo d'amore e di gratitudine e lasciare che si riversino in un flusso infinito. La vita è certamente fatta per essere goduta, ma con *distacco amorevole*. Quando abbiamo un atteggiamento più giocoso riguardo a ciò che vogliamo, quella che emaniamo è l'energia dell'amore, della libertà e del distacco, che non ha niente a che vedere con l'attaccamento o la dipendenza da qualcosa.

Perché non pensare alla vita come a un divenire continuo e gioioso? Se volete essere più felici, apprezzate la vostra vita più che potete e applicatevi nel parlare in modo più positivo delle persone e delle esperienze che ne fanno

parte. Diventate più sensibili all'idea che ogni cosa è attratta verso di voi dalle vibrazioni che offrite, lasciate andare le convinzioni limitanti che vi ostacolano e pensate e parlate in modo più intenzionale e costante di quello che volete. Lasciate che le emozioni positive vi guidino nel vostro allineamento, perché è da come vi *sentite* che potete capire se siete concentrati sulla ricchezza o sulla sua mancanza. Tutte le volte che vi *sentite* bene, vuol dire che avete trovato l'allineamento con i vostri desideri. La prima evidenza del vostro allineamento con la ricchezza saranno sensazioni più piacevoli, un umore e un atteggiamento più felice, cui seguiranno inevitabilmente cambiamenti concreti. Aspettatevi di vedere miglioramenti regolari come risultato del vostro impegno intenzionale di produrre pensieri ed emozioni meglio orientati. Guardatevi meno attorno e *immaginate* di più: *siate il viaggio emozionale della vostra abbondanza più che l'azione per arrivarci.*

Per me "ricchezza" è un continuo innamorarmi della vita, cioè vedere ogni cosa con occhi sempre nuovi e il cuore colmo di gratitudine. "Ricchezza" è saper guardare la vita sapendo che abbiamo tutto il necessario per una felicità completa e poi apprezzare ogni singolo momento dell'esistenza. Essere ricchi significa vedere il mondo attraverso gli occhi della Sorgente, della nostra Prospettiva Più Ampia, la cui attenzione è mantenuta solo sui nostri successi e su cose per le quali può provare amore. Per la nostra Anima o Fonte la vita è davvero un dono straordinario. Noi veniamo da radici culturali profondissime che, nonostante il Cristianesimo, ci hanno convinto che la vita è una sorta di disgrazia e non rappresenta affatto un dono. Spesso non riconosciamo in cuor nostro la vita come *dono*, ma come *abbandono*. La nostra cultura attuale è fortemente ispirata dall'idea dell'abbandono, dalla convinzione che l'uomo abbia un controllo molto scarso sulla propria esperienza e operi in un mondo di mancanza e limitazioni. Non commettiamo l'errore di fare nostra questa convinzione limitante che, tra le tante cose negative che favorisce, ci porta a sprecare tempo ed energie nell'attribuire agli altri mali del mondo, invece di riconoscere che ognuno di noi può fare qualcosa per porvi rimedio. Se davvero aspiriamo a un mondo più felice, allora cominciamo a guardare dentro di noi senza puntare il dito sugli altri. Siamo noi a creare la nostra realtà e rientra nelle nostre capacità il mettere in correlazione ciò che pensiamo, le sensazioni che scaturiscono dai nostri pensieri e cosa si manifesta in risposta a quel focus. Immaginiamoci al meglio e proponiamoci come esempi di gioia, desiderosi di cercare l'allineamento con la nostra Fonte interiore per poi creare cose belle ed essere di ispirazione per il prossimo.

Non siamo frustrati perché non otteniamo ciò che vogliamo, ma perché non siamo noi stessi. Essere noi stessi significa vivere in pienezza ogni situazione nella consapevolezza di essere creature uniche, amate, complete e dalle infinite opportunità. Quando siamo sintonizzati con la Sorgente dentro di noi e avvertiamo chiarezza a ogni passo del nostro cammino, quando sentiamo vitalità, entusiasmo e passione, e dunque ci concediamo di desiderare o di aspettarci solo cose meravigliose, allora siamo davvero noi stessi. In questo risiede la nostra vera ricchezza. Essere *dispensatori di luce* significa muovere da questa condizione interiore di benessere, creare cose belle ed essere di ispirazione per il prossimo. Ogni essere umano, ognuno di noi ha bisogno di incoraggiamento. Siamo di aiuto al prossimo quando smettiamo di diventare la cassa di risonanza delle sue lamentele e lo stimoliamo a concentrarsi sugli aspetti positivi, quando siamo capaci di pensarlo continuando a sentirci bene, cioè quando lo vediamo come lo vede la nostra Anima, la quale ama in modo incondizionato e conosce bene il valore e la dignità di ogni Essere. Scopriremo che, aiutando gli altri, cioè reggendo la luce affinché gli altri possano trovarla,

aiutiamo nel contempo noi stessi a crescere e ad assecondare la nostra espansione creativa. Impariamo a *pensare* solo a ciò che amiamo e che ci fa stare bene, a *parlare* solo di ciò che amiamo e che ci fa stare bene, generando dentro di noi soltanto emozioni gioiose. Se restiamo connessi al nostro *Io Interiore* e allineati con le sorgenti vitali creative dell'Universo, anche gli altri ne trarranno vantaggio.

Esiste un detto secondo cui *un buon cuore è meglio di tutte le teste del mondo.* Che cosa contraddistingue un buon cuore? Il suo apprezzare la vita e il suo rifiutare di vedere il lato peggiore negli individui, nelle cose e nelle situazioni contingenti, ricercandone invece il lato migliore. Ciò non significa rifiutarsi di vedere la "realtà" del mondo circostante; vuol dire semplicemente cercare il meglio in tutto e in tutti. Ognuno di noi è un piccolissimo mondo e, quando nel profondo di questo piccolo mondo ci sono pace, amore, gioia e comprensione, queste si riflettono nel mondo esterno intorno a noi. Elevandoci al di sopra degli eventi disarmonici possiamo contribuire a trasformarli e a trasmutarli. Una volta il Buddha affermò: "*Ognuno è salvatore oppure nemico di se stesso*". Siamo tutti artefici delle nostre esperienze con i pensieri che formuliamo e con le parole che diciamo. Solo se ci focalizziamo sul lato buono delle cose e ci lasciamo ispirare dalla bellezza, possiamo attrarre persone ed esperienze positive. Se desideriamo fluire più amorevolmente in armonia con la Vita, allora è fondamentale amare di più noi stessi e guidare i nostri pensieri sempre verso il lato luminoso della vita. In fondo che cosa abbiamo da donare agli altri se non amiamo, non accettiamo e non approviamo noi stessi? Quando restiamo intrappolati in una mentalità giudicante, accusatoria e vittimistica, non solo la nostra vita diventa frustrante e improduttiva, ma attiriamo anche persone di questo tipo.

Il segreto è amare di più noi stessi. La *Legge dell'Attrazione* non può portarci qualcuno che ci apprezza quando noi stessi non ci apprezziamo. Se invece dedichiamo più tempo ad apprezzarci e ad amarci incondizionatamente, permettendo all'amore di fluire liberamente, possiamo giungere all'allineamento vibrazionale con la nostra Fonte interiore e stare subito meglio. Da questa condizione di benessere possiamo vedere solo il meglio negli altri, sviluppare attese positive nei loro confronti e attivare la vibrazione delle qualità gradite facendole entrare nella nostra esperienza.

Amarsi significa riconoscere il diritto del nostro essere fisico a esistere nel tempo e nello spazio, dunque a esprimersi secondo capacità unicamente sue, diverse da quelle di chiunque altro. Amarsi significa sentire di meritare il meglio. Proprio come non dobbiamo guadagnarci il diritto di respirare, così non dobbiamo guadagnarci il diritto di essere amati e di godere di tutto ciò che l'Universo ci dona di bello. Il fatto stesso che esistiamo significa che ne siamo degni. Quello che ci impedisce di avere il meglio è il fatto che crediamo di non meritarlo. A un certo punto della nostra vita abbiamo fatto nostra l'idea di non essere meritevoli e ci abbiamo creduto. Ma non è mai troppo tardi per abbandonare questa convinzione limitante. Questo è il motivo per cui ho eliminato il termine *guadagnare* dalla mia mente e dal mio vocabolario e l'ho sostituito con *permettere.* Siamo tutti Esseri meritevoli dotati di uno straordinario potere creativo. Meritare il meglio è un nostro diritto di nascita. Ciò che dobbiamo fare è decidere quello che vogliamo sperimentare e *permetterlo* per poterlo ricevere. Il Benessere non è qualcosa che ci dobbiamo "guadagnare". Impariamo a sorridere di più e, con distacco amorevole, godiamoci la ricchezza di questa vita meravigliosa.

Andrea Braggio è socio indipendente della S.T.I.